

Esmaspäev 23.11		Teisipäev 24.11		Kolmapäev 25.11		Neljapäev 26.11		Reede 27.11	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiüksöögihe...	150 g	4viljahelbepuder	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	150 g	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	vaarika-mustsõstratoorm...	30 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	võileib vorstiga	80 g		
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	150 g		
		Sepik, täisteranisujahust...	26 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Rukkileib, kanepiseemnete...	70 g	Kanakints ahjus	60 g	Peedisupp, veiselihaga, õliga	300 g	Seene-singikaste	200 g	Tomatisupp, kalaga	300 g
Kohupiimakreem, erinevad maitse...	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	200 g
Sepik, täisteranisujahust...	52 g	kaste	75 g	Kihiline mannapuder kis...	300 g	Vürtsikas punase kapsasalat	100 g	Moos, keskmiselt	30 g
Moos, keskmiselt	20 g	Kartuli-porgandipüree	200 g	Vormileib, täisterarukkijahus...	50 g	Mandariin, koorega	110 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Rassolnik, veiselihaga, õliga	300 g	Hiina kapsa-kurgisalat, õlikas...	80 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Piim, R 2,5%	150 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g
		Linaseemned	10 g			Leib, keskmiselt	70 g		
		Maitsevesi marjadega	200 g			Maitsevesi mündiga ja sidru...	200 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g						
		Banaan, koorega	170 g						
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Pitsa: segahakkliha	100 g	Piima-nuudlisupp	300 g	Hiinakapsa-kodujuustusalat ...	150 g	Piima-makaronisupp (v...	300 g		
tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Kaalikas	100 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g		
Nuikapsas	80 g	Kõrvitsaseemned, kuivatatud	10 g	tee	200 g	Kurk	100 g		
		Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Ahjuroog, kana, köögiviljade ja b...	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Pasta hernepesto ja juustuga	200 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	350 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	30 g	Tomat	100 g	maitsevesi sidruniga	200 g	Keefiri- marjajook	150 g		
Või, R 82%	20 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g			Hapukoor, R 20%	10 g		
Vesi	250 g	Hapukoor, R 10%	10 g			Leib, keskmiselt	35 g		
		Maitsevesi marjadega	200 g						

Esmaspäev 30.11		Teisipäev 01.12		Kolmapäev 02.12		Neljapäev 03. 12		Reede 04.12	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiüksöögihe...	150 g	Kaerahelbepuder	150 g	Nisuhelbepuder, ploomidega	200 g	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	200 g	Kakaojook kakaopulbriga, pi...	200 g

Jogurtijook, marjade või puuv...	100 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	150 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g
		võileib vorstiga	80 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	võileib vorstiga	80 g	Jõhvika-pähklisegu	20 g
		Moos, keskmiselt	30 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	80 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Frikadellisupp	300 g	Böfstrooganov, veiselihast	150 g	Külasupp	300 g	kala koorekastmes	150 g	Ühepajatoit, vähese sealihaga	350 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Õun	200 g
Riisipuder (võiga, piim R 2,5%)	150 g	Mandariin, koorega	105 g	Leivavaht	200 g	Nuikapsasalat	100 g	Piim, R 2,5%	200 g
Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Piim, R 2,5%	100 g	Piim, R 2,5%	150 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Õuna-porgandikissell	150 g	Piim, R 2,5%	150 g	Röstsai, täisteranisujahu, ...	52 g	maitsevesi sidruniga	200 g	Hapukoor, R 20%	30 g
		Maitsevesi astelpaju marjad...	200 g			Pirn	180 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	200 g
		Suvine porgandisalat	80 g					Sepik, täisteranisujahust...	52 g
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Õuna purukook	100 g	Piima-kõrvitsa-mannasupp	300 g	Tatra-kodujuustusalat ...	200 g	Kõrvitsapüreesupp, läätsedega, lisat...	300 g		
Piim, R 2,5%	200 g	Röstsai, täisteranisujahu, ...	52 g	tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Melon, erinevad liigid	60 g	Päevalilleseemned, kooritud	10 g	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õn...	40 g	Leib, keskmiselt	70 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g			Kreeka pähklid	10 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	15 g	Koorene Kartulipada	200 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g	Rukkileib, kanepiseemnete...	60 g		
tee	200 g	Paprika-tomatisalat, õlika...	100 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 2,5%	100 g		
Hapukoor, R 20%	40 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g		
Pilaff, sealihast, õliga	200 g	Vesi	200 g	Pasta, kana ja brokoliga, koore...	300 g	Hapukoor, R 20%	10 g		
		Röstsai, täisteranisujahu, ...	52 g						